

Sosialisasi Peningkatan Kesadaran Manajemen Waktu bagi Pelajar di Era Digital

Socialization on Improving Time Management Awareness for Students in the Digital Era

Muhamad Fatawa Alam Ghiri¹, Ade Nur Komalasari², Diva Sania³, Ratu Yasmin Adara Dinanti⁴, Reyhansa Duandika⁵, Yulvia Chrisdiana⁶

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Administrasi Negara, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pamulang
Kampus Serang, Serang, Indonesia
Email korespondensi: alamghirix@gmail.com

Article History

Received: 2026-06-16
Revised: 2026-07-15
Accepted: 2026-08-30
Published: 2026-09-01

Keywords:

time management, students, digital era, procrastination, socialization

Corresponding author:

alamghirix@gmail.com

Paper type:

Research paper



Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Politeknik Wahdah Islamiyah Makassar

Abstract

Digital technology has expanded students' access to information, but it has also intensified distractions that weaken study routines and increase procrastination. This community service program aimed to strengthen time-management awareness among students at SMAN 1 Carenang through a socialization activity that combined lecture delivery, guided discussion, and an interactive Kahoot-based evaluation. The activity was conducted on Wednesday, 20 May 2026, with 34 students participating and 32 students actively completing the final quiz. The results showed an average score of 85%, with the highest score in activity prioritization (91%) and the lowest in procrastination-related items (66%). Most participants were categorized as very good (62%), followed by good (28%) and fair (10%). These findings indicate that the program effectively improved students' understanding of prioritizing tasks, controlling digital distractions, and applying practical strategies such as time blocking and the Pomodoro technique. The program's novelty lies in its simple, participatory, and gamified approach that is easy to replicate in school settings. Continuous follow-up activities are recommended so students can maintain more disciplined, focused, and productive learning habits.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital memberikan kemudahan bagi pelajar untuk mengakses informasi, tetapi pada saat yang sama juga memunculkan distraksi yang makin kuat sehingga kebiasaan belajar menjadi kurang teratur dan prokrastinasi semakin sering terjadi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran manajemen waktu bagi pelajar di SMAN 1 Carenang melalui sosialisasi yang memadukan penyampaian materi, diskusi terpandu, dan evaluasi interaktif berbasis Kahoot. Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 20 Mei 2026, dengan 34 siswa terlibat dan 32 siswa aktif mengikuti evaluasi akhir. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata capaian sebesar 85%, dengan skor tertinggi pada materi prioritas aktivitas sebesar 91% dan skor terendah pada indikator prokrastinasi sebesar 66%. Sebagian besar peserta berada pada kategori sangat baik (62%), disusul baik (28%) dan cukup (10%). Temuan ini menunjukkan bahwa program yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai penentuan prioritas, pengendalian distraksi digital, serta penerapan strategi

praktis seperti time blocking dan teknik Pomodoro. Kebaruan program terletak pada pendekatan sederhana, partisipatif, dan berbasis permainan yang mudah direplikasi di lingkungan sekolah. Kegiatan tindak lanjut disarankan agar pelajar dapat mempertahankan kebiasaan belajar yang lebih disiplin, fokus, dan produktif.

Copyright @ 2026 Authors.

Cite this article:

Ghiri, M.F.A., Komalasari, A.N., Sania, S., Dinanti, R.Y.A., Duandika, R., Chrisdiana, Y. (2026). Sosialisasi Peningkatan Kesadaran Manajemen Waktu bagi Pelajar di Era Digital. *SINERGI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 1-13. <https://journal.uwais.ac.id/index.php/witech/article/view/43>.



This work is licensed under a Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

1. Pendahuluan

Perubahan pola belajar pelajar pada era digital berjalan sangat cepat. Akses internet, gawai, media sosial, dan aplikasi hiburan memberi kemudahan dalam memperoleh materi pembelajaran, namun pada saat yang sama juga membuka ruang distraksi yang sulit dikendalikan. Banyak pelajar menghabiskan waktu berpindah dari satu aplikasi ke aplikasi lain sehingga perhatian belajar terpecah dan kegiatan akademik tertunda. Kondisi ini sejalan dengan temuan berbagai kajian yang menunjukkan bahwa penggunaan smartphone, media sosial, dan gadget berkaitan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik serta penurunan kualitas belajar (Tamala et al., 2024; Putri et al., 2023; Fauziah et al., 2023; Kamaruddin et al., 2023). Dalam situasi seperti ini, kemampuan mengelola waktu tidak lagi sekadar keterampilan tambahan, tetapi menjadi kebutuhan dasar agar pelajar mampu menjaga fokus, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan membangun disiplin belajar yang konsisten.

Secara konseptual, manajemen waktu dipahami sebagai proses merencanakan, mengatur, dan mengendalikan penggunaan waktu agar tujuan dapat dicapai secara efektif dan efisien. Wahidaty (2021) menekankan bahwa kesadaran diri merupakan fondasi penting dalam manajemen waktu karena pelajar perlu mengenali kebiasaan, prioritas, dan hambatan yang sering membuat waktu belajar tidak optimal. Mujahidin et al. (2022) juga menunjukkan bahwa manajemen waktu dalam perspektif pendidikan menuntut keseimbangan antara prioritas tugas, pengendalian diri, serta tanggung jawab terhadap aktivitas belajar. Dalam konteks manajemen modern, kemampuan membagi waktu ke dalam aktivitas yang terencana memungkinkan individu mengurangi pemborosan waktu dan meningkatkan produktivitas (Muktamar & Asnawi, 2019). Karena itu, manajemen waktu dapat diposisikan sebagai kompetensi belajar yang berhubungan langsung dengan keberhasilan akademik dan perkembangan karakter pelajar.

Berbagai penelitian sebelumnya menguatkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan kualitas belajar. Zebua dan Santosa (2023) menegaskan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola waktu cenderung memiliki kualitas belajar yang lebih baik karena mereka lebih mampu menyusun target, menjaga konsistensi, dan menyelesaikan tugas sesuai tenggat. Munawaroh et al.

(2022) menunjukkan bahwa manajemen waktu dan motivasi belajar berhubungan dengan prokrastinasi akademik siswa SMA; semakin baik manajemen waktu, semakin rendah kecenderungan menunda tugas. Pada ranah pengabdian, Halleyda et al. (2022) menemukan bahwa pelatihan time management dapat membantu menurunkan prokrastinasi akademik siswa, sedangkan Pemayun et al. (2024) melaporkan bahwa pelatihan manajemen waktu pada mahasiswa mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai prioritas dan pengaturan aktivitas. Temuan lain dari Puspita (2023) juga menegaskan bahwa manajemen waktu berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

Meski demikian, mayoritas kegiatan dan penelitian sebelumnya masih banyak berfokus pada mahasiswa atau peserta dewasa yang relatif telah memiliki kesadaran belajar lebih matang. Sementara itu, pelajar sekolah menengah berada pada fase perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan digital, kebiasaan penggunaan gawai, dan tekanan sosial dari media sosial. Kondisi ini menyebabkan kebutuhan intervensi di tingkat sekolah menjadi sangat penting, terutama intervensi yang sederhana, komunikatif, dan dekat dengan pengalaman sehari-hari peserta didik. Berdasarkan hasil identifikasi lapangan di SMAN 1 Carenang, pelajar menunjukkan minat yang baik terhadap kegiatan interaktif, namun masih memerlukan penguatan pada aspek menentukan prioritas tugas, membatasi penggunaan gawai, dan menghindari penundaan pekerjaan sekolah. Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi ini dirancang untuk menjawab kebutuhan nyata mitra sekaligus mengisi celah program sebelumnya yang belum banyak memadukan penyampaian materi, diskusi, dan evaluasi gamifikasi pada siswa sekolah menengah.

Program pengabdian ini menawarkan pendekatan edukatif-partisipatif melalui sosialisasi, diskusi, dan evaluasi interaktif menggunakan Kahoot sebagai media penguatan pemahaman. Pendekatan tersebut dipilih karena sesuai dengan karakter pelajar era digital yang cenderung lebih responsif terhadap metode visual, interaktif, dan berbasis permainan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran manajemen waktu, memperkuat kemampuan menentukan prioritas, serta mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik pada pelajar. Luaran yang diharapkan bukan hanya meningkatnya pengetahuan peserta, tetapi juga terbentuknya sikap lebih disiplin dalam mengatur waktu belajar dan penggunaan gawai. Dengan demikian, kegiatan ini memiliki signifikansi praktis bagi sekolah sebagai mitra, sekaligus kontribusi akademik bagi pengembangan model pengabdian yang sederhana, relevan, dan mudah direplikasi pada satuan pendidikan lain yang menghadapi persoalan serupa.

Kebutuhan penguatan manajemen waktu pada pelajar sekolah menengah menjadi semakin mendesak ketika penggunaan gawai dan media sosial sudah masuk ke hampir seluruh aspek kehidupan sehari-hari. Dalam banyak kasus, pelajar tidak hanya menggunakan smartphone untuk mencari materi, tetapi juga untuk hiburan yang secara perlahan menggerus durasi belajar efektif. Ramly dan Ayu (2022) menegaskan bahwa media sosial dapat berdampak pada hasil belajar jika tidak dikendalikan, sementara Fauziah et al. (2023) menunjukkan bahwa paparan media sosial juga berkaitan dengan menurunnya prestasi belajar peserta didik. Karena itu, program pengabdian yang menyasar pelajar perlu dirancang dengan bahasa yang sederhana, dekat dengan pengalaman mereka, dan memberikan solusi yang mudah diterapkan. Di tingkat sekolah, intervensi semacam ini tidak cukup hanya menyampaikan teori, tetapi juga harus membantu peserta memahami bagaimana

kebiasaan kecil sehari-hari dapat memengaruhi keberhasilan akademik secara keseluruhan.

Dari sisi kebaruan, kegiatan ini memadukan sosialisasi, diskusi, dan evaluasi berbasis permainan dalam satu rangkaian yang singkat namun terarah. Model tersebut dianggap lebih sesuai dengan karakter peserta didik yang cenderung responsif terhadap media digital dan aktivitas interaktif dibanding ceramah satu arah yang terlalu panjang. Pemayun et al. (2024), Halleyda et al. (2022), dan Puspita (2023) memperlihatkan bahwa pelatihan time management dapat meningkatkan pemahaman peserta dan mendorong perubahan perilaku belajar yang lebih baik. Berdasarkan rujukan tersebut, program di SMAN 1 Carenang diposisikan bukan sekadar sebagai penyampaian informasi, tetapi sebagai upaya awal membangun kesadaran belajar yang dapat dipraktikkan langsung dalam rutinitas peserta. Orientasi ini penting karena pengabdian yang baik bukan hanya yang selesai dilaksanakan, melainkan yang memiliki kemungkinan untuk diadopsi dan dilanjutkan oleh mitra setelah program berakhir.

2. Metode Pelaksanaan

Instrumen utama yang digunakan dalam kegiatan ini adalah materi presentasi, lembar tanya jawab, dan kuis evaluasi berbasis Kahoot yang disusun berdasarkan indikator pemahaman peserta. Indikator tersebut mencakup kemampuan mengenali prioritas aktivitas, memahami pengertian prokrastinasi, mengenali manfaat teknik Pomodoro, dan membiasakan diri menulis jawaban atau rencana tugas secara tertib. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui pembacaan skor rata-rata, sebaran kategori hasil, dan poin pertanyaan yang paling mudah maupun paling sulit dijawab peserta. Selain itu, tim juga melakukan observasi partisipatif untuk melihat antusiasme peserta selama materi berlangsung dan mencatat respons yang muncul pada saat diskusi. Pendekatan ini dipilih karena sederhana, mudah direplikasi, dan sesuai dengan kondisi mitra yang membutuhkan kegiatan edukatif yang singkat tetapi tetap terukur.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif-partisipatif dengan bentuk pelaksanaan sosialisasi, diskusi interaktif, dan evaluasi pemahaman peserta. Program dilaksanakan di SMAN 1 Carenang pada Rabu, 20 Mei 2026 pukul 09.00–10.00 WIB dengan melibatkan 34 siswa sebagai peserta sasaran. Pelaksanaan kegiatan disusun melalui tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi, serta perancangan instrumen evaluasi berupa kuis Kahoot yang memuat indikator pemahaman tentang prioritas aktivitas, prokrastinasi, teknik Pomodoro, dan kebiasaan menulis jawaban. Pendekatan ini dipilih karena cocok untuk lingkungan sekolah menengah yang membutuhkan penyampaian materi secara ringkas, jelas, dan menarik.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan dari tim, perwakilan sekolah, serta dosen pembimbing, kemudian dilanjutkan dengan dua sesi materi inti yang membahas konsep manajemen waktu di era digital, dampak distraksi gawai, strategi menyusun prioritas, dan cara mengurangi prokrastinasi. Setelah sesi materi, peserta diberi kesempatan berdiskusi dan bertanya agar pemahaman mereka lebih mendalam. Tahap evaluasi dilakukan melalui permainan Kahoot untuk mengukur pemahaman peserta secara cepat dan objektif. Hasil evaluasi

dianalisis secara deskriptif berdasarkan skor rata-rata, kategori pencapaian, serta indikator soal yang paling mudah dan paling sulit dijawab. Data hasil evaluasi tersebut kemudian digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan, mengidentifikasi bagian materi yang sudah dipahami peserta, dan merumuskan tindak lanjut yang diperlukan agar program memiliki dampak yang lebih berkelanjutan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi berlangsung dengan alur yang cukup tertib dan komunikatif. Pada pukul 09.00 WIB kegiatan dibuka oleh MC, kemudian disusul sambutan dari ketua tim, perwakilan sekolah, dan dosen pembimbing. Sesi materi pertama disampaikan oleh Fatawa dan menekankan pentingnya kesadaran waktu, kebiasaan menyusun target harian, serta dampak distraksi digital terhadap konsentrasi belajar. Sesi materi kedua disampaikan oleh Yasmin dengan fokus pada strategi praktis seperti prioritas tugas, pembatasan penggunaan gawai, time blocking, dan pembiasaan menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Dari observasi tim selama kegiatan, peserta terlihat aktif mengikuti penjelasan, terutama ketika materi dikaitkan dengan kebiasaan mereka menggunakan smartphone dan media sosial dalam keseharian. Antusiasme peserta juga meningkat ketika sesi diskusi dibuka karena beberapa siswa mengajukan pertanyaan mengenai cara membagi waktu antara tugas sekolah, istirahat, dan penggunaan media sosial.

Evaluasi melalui Kahoot menunjukkan bahwa pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan tergolong baik. Dari 34 peserta, sebanyak 32 siswa aktif mengikuti kuis sampai selesai, sehingga tingkat partisipasi evaluasi mencapai 94,1%. Nilai rata-rata yang diperoleh peserta adalah 85%, yang menunjukkan bahwa materi dapat diterima dengan cukup baik dalam waktu pelaksanaan yang singkat. Skor tertinggi terdapat pada indikator prioritas aktivitas sebesar 91%, menandakan bahwa peserta relatif mudah memahami pentingnya menentukan tugas yang harus didahulukan. Adapun skor terendah terdapat pada indikator prokrastinasi sebesar 66%, yang mengindikasikan bahwa kebiasaan menunda pekerjaan masih menjadi persoalan yang cukup kuat pada pelajar. Skor pada materi Pomodoro sebesar 75% dan menulis jawaban sebesar 72% juga menunjukkan bahwa peserta sudah mengenal strategi sederhana untuk mengatur waktu, namun masih memerlukan latihan agar kebiasaan tersebut benar-benar diterapkan dalam rutinitas belajar.

3.1 Pelaksanaan Kegiatan dan Partisipasi Peserta

Kegiatan sosialisasi berlangsung dengan alur yang cukup tertib dan komunikatif. Pada pukul 09.00 WIB kegiatan dibuka oleh MC, kemudian disusul sambutan dari ketua tim, perwakilan sekolah, dan dosen pembimbing. Sesi materi pertama disampaikan oleh Fatawa dan menekankan pentingnya kesadaran waktu, kebiasaan menyusun target harian, serta dampak distraksi digital terhadap konsentrasi belajar. Sesi materi kedua disampaikan oleh Yasmin dengan fokus pada strategi praktis seperti prioritas tugas, pembatasan penggunaan gawai, time blocking, dan pembiasaan menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Dari observasi tim selama kegiatan, peserta terlihat aktif mengikuti penjelasan, terutama ketika materi dikaitkan dengan kebiasaan mereka menggunakan smartphone dan media sosial dalam keseharian. Antusiasme peserta juga meningkat ketika sesi diskusi dibuka karena beberapa siswa mengajukan pertanyaan mengenai cara membagi waktu antara tugas sekolah, istirahat, dan penggunaan media sosial.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan Kahoot dan evaluasi pemahaman peserta

3.2 Hasil Evaluasi Pemahaman Melalui Kahoot

Evaluasi melalui Kahoot menunjukkan bahwa pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan tergolong baik. Dari 34 peserta, sebanyak 32 siswa aktif mengikuti kuis sampai selesai, sehingga tingkat partisipasi evaluasi mencapai 94,1%. Nilai rata-rata yang diperoleh peserta adalah 85%, yang menunjukkan bahwa materi dapat diterima dengan cukup baik dalam waktu pelaksanaan yang singkat. Skor tertinggi terdapat pada indikator prioritas aktivitas sebesar 91%, menandakan bahwa peserta relatif mudah memahami pentingnya menentukan tugas yang harus didahulukan. Adapun skor terendah terdapat pada indikator prokrastinasi sebesar 66%, yang mengindikasikan bahwa kebiasaan menunda pekerjaan masih menjadi persoalan yang cukup kuat pada pelajar. Skor pada materi Pomodoro sebesar 75% dan menulis jawaban sebesar 72% juga menunjukkan bahwa peserta sudah mengenal strategi sederhana untuk mengatur waktu, namun masih memerlukan latihan agar kebiasaan tersebut benar-benar diterapkan dalam rutinitas belajar.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Evaluasi dan Pelaksanaan Kegiatan

Indikator	Nilai/Hasil	Keterangan
Lokasi pelaksanaan	SMAN 1 Carenang	Pelaksanaan tatap muka
Jumlah peserta	34 siswa	Peserta hadir
Peserta aktif Kahoot	32 siswa	94,1% dari total peserta
Rata-rata skor evaluasi	85%	Capaian umum peserta
Kategori sangat baik	62%	21 siswa
Kategori baik	28%	9 siswa
Kategori cukup	10%	4 siswa
Skor tertinggi	Prioritas aktivitas 91%	Materi paling dipahami
Skor terendah	Prokrastinasi 66%	Perlu penguatan lanjutan
Pomodoro	75%	Pemahaman cukup baik
Menulis jawaban	72%	Perlu latihan berkelanjutan
Pembukaan	09.00 WIB	MC: Ade
Materi I	09.20 WIB	Disampaikan oleh Fatawa
Materi II	09.35 WIB	Disampaikan oleh Yasmin

Sumber: Diolah dari hasil evaluasi kegiatan pengabdian, 2026.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan sosialisasi di SMAN 1 Carenang

3.3 Pembahasan Dampak dan Keberlanjutan Program

Tabel hasil evaluasi memperkuat temuan tersebut karena 62% peserta berada pada kategori sangat baik, 28% pada kategori baik, dan 10% pada kategori cukup. Komposisi ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi efektif dalam meningkatkan pemahaman dasar peserta mengenai manajemen waktu, walaupun penguatan pada aspek pengendalian prokrastinasi masih perlu dilanjutkan. Hasil ini sejalan dengan Wahidaty (2021) yang menegaskan bahwa kesadaran diri merupakan fondasi awal dalam membangun manajemen waktu, serta Munawaroh et al. (2022) yang menunjukkan hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Temuan kegiatan ini juga konsisten dengan Halleyda et al. (2022) dan Pemayun et al. (2024) yang melaporkan bahwa pelatihan time management dapat memperbaiki pemahaman peserta terhadap prioritas kegiatan dan membantu menekan kecenderungan menunda pekerjaan. Dengan kata lain, kegiatan sosialisasi di SMAN 1 Carenang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong peserta untuk mulai menghubungkan konsep manajemen waktu dengan situasi belajar yang mereka alami sendiri.

Bila dikaitkan dengan konteks era digital, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa persoalan utama bukan hanya kurangnya pengetahuan tentang manajemen waktu, melainkan juga kebiasaan digital yang belum terkontrol. Temuan ini sesuai dengan Tamala et al. (2024), Putri et al. (2023), dan Kamaruddin et al. (2023) yang menegaskan bahwa penggunaan smartphone, media sosial, dan gadget berpotensi mengganggu fokus belajar dan menurunkan motivasi. Karena itu, penguatan manajemen waktu pada pelajar perlu diarahkan tidak hanya pada teori perencanaan, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan praktis, seperti menyusun agenda harian, menetapkan prioritas, membatasi durasi penggunaan gawai, dan menyiapkan waktu khusus untuk belajar. Dalam kegiatan ini, pendekatan gamifikasi melalui Kahoot menjadi keunggulan tersendiri karena peserta lebih mudah terlibat aktif dan hasil evaluasi dapat diperoleh secara cepat. Model seperti ini dapat menjadi alternatif kegiatan pengabdian yang lebih menarik dibandingkan penyampaian materi satu arah, terutama bagi peserta didik yang tumbuh dalam budaya digital.

Dari sisi keberlanjutan, kegiatan ini memiliki peluang untuk direplikasi dalam bentuk sosialisasi lanjutan, pendampingan sederhana, atau program penguatan

karakter belajar di sekolah. Kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan menambahkan lembar monitoring harian, jurnal belajar, atau tantangan penggunaan gawai yang lebih terarah agar peserta tidak hanya memahami materi, tetapi juga mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum, pelaksanaan program di SMAN 1 Carenang menunjukkan bahwa pendekatan yang ringkas, partisipatif, dan relevan dengan dunia pelajar mampu menghasilkan pemahaman yang baik serta memunculkan kesadaran awal mengenai pentingnya mengelola waktu secara disiplin. Hal ini menjadi dasar penting untuk pengembangan program pengabdian berikutnya agar dampaknya tidak berhenti pada pengetahuan sesaat, tetapi berlanjut pada perubahan perilaku belajar yang lebih positif.

3.4 Implikasi Program terhadap Budaya Belajar Sekolah

Salah satu nilai penting dari program ini adalah kemampuannya mendorong peserta melihat manajemen waktu sebagai bagian dari budaya belajar, bukan sekadar materi tambahan yang disampaikan sekali lalu selesai. Dalam lingkungan sekolah, kebiasaan kecil seperti mencatat tugas, menyiapkan jadwal belajar, dan membatasi waktu bermain gawai dapat memengaruhi keberhasilan akademik secara kumulatif. Temuan kegiatan ini menunjukkan bahwa pelajar lebih mudah menerima konsep manajemen waktu ketika materi dikaitkan langsung dengan rutinitas mereka, misalnya saat harus membagi waktu antara belajar, istirahat, tugas rumah, dan interaksi sosial di media digital. Dengan cara ini, program tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga mulai membangun norma baru tentang pentingnya disiplin waktu. Dalam jangka panjang, budaya belajar yang lebih teratur dapat membantu sekolah mengurangi persoalan keterlambatan tugas, kurang fokus di kelas, dan kebiasaan belajar yang hanya mengandalkan sistem kebut semalam sebelum pengumpulan tugas.

3.5 Peran Guru dan Lingkungan Keluarga dalam Menjaga Konsistensi

Hasil kegiatan juga menegaskan bahwa perubahan perilaku belajar tidak bisa dibebankan hanya kepada siswa. Guru dan keluarga memiliki peran penting dalam menjaga konsistensi penerapan manajemen waktu setelah kegiatan selesai. Guru dapat membantu melalui penguatan sederhana di kelas, misalnya memberi tenggat yang jelas, mengingatkan prioritas tugas, atau menekankan evaluasi proses bukan hanya hasil akhir. Sementara itu, keluarga berperan mengawasi durasi penggunaan gawai di rumah, menyediakan ruang belajar yang lebih tenang, dan memberi contoh pengelolaan waktu yang lebih tertib. Pandangan ini sejalan dengan Mujahidin et al. (2022) yang menekankan bahwa pengelolaan waktu berkaitan dengan tanggung jawab dan pengendalian diri, bukan hanya teknik menyusun jadwal. Jika sekolah dan keluarga berjalan searah, maka hasil sosialisasi akan lebih mudah dipertahankan. Dengan kata lain, keberhasilan program pengabdian sangat dipengaruhi oleh lingkungan pendukung yang mampu memperkuat pesan utama kegiatan, sehingga siswa tidak merasa bahwa manajemen waktu adalah tuntutan sesaat, melainkan kebiasaan yang memang perlu dibangun bersama.

3.6 Rekomendasi Pengembangan Program Lanjutan

Berdasarkan hasil pelaksanaan, program serupa sangat layak dikembangkan menjadi kegiatan lanjutan dengan format yang lebih terstruktur. Misalnya, sekolah dapat menerapkan tantangan manajemen waktu selama dua minggu, lembar

monitoring penggunaan gawai, atau sesi refleksi mingguan mengenai tugas yang berhasil diselesaikan tepat waktu. Pendekatan tersebut akan membantu mengubah pemahaman menjadi praktik nyata. Selain itu, materi lanjutan dapat diperdalam dengan teknik yang lebih aplikatif seperti time blocking, teknik Pomodoro yang lebih rinci, dan penyusunan prioritas berbasis matriks sederhana. Model ini juga dapat dikombinasikan dengan peran peer educator agar siswa saling mengingatkan dan saling memotivasi. Mauliddhia et al. (2023) menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan motivasi belajar dan manajemen waktu, sehingga pendekatan serupa sangat relevan untuk penguatan program berikutnya. Dengan adanya tindak lanjut yang terencana, kegiatan pengabdian tidak berhenti sebagai agenda seremonial, melainkan berkembang menjadi proses pembiasaan yang memberi dampak lebih panjang bagi peserta didik dan pihak sekolah.

3.7 Keterbatasan Program dan Agenda Evaluasi Lanjutan

Walaupun hasil kegiatan menunjukkan capaian yang baik, program ini tetap memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicatat sebagai bahan evaluasi. Pertama, durasi pelaksanaan yang relatif singkat membuat pendalaman materi pada setiap indikator belum dapat dilakukan secara maksimal, terutama untuk aspek prokrastinasi yang justru menjadi persoalan paling kompleks. Kedua, evaluasi masih berfokus pada pemahaman jangka pendek melalui Kahoot sehingga belum sepenuhnya menggambarkan perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang. Ketiga, kegiatan ini dilakukan pada satu lokasi dengan jumlah peserta terbatas, sehingga generalisasi hasil ke sekolah lain tetap memerlukan penyesuaian sesuai karakter peserta dan dukungan institusi setempat. Meski demikian, keterbatasan tersebut tidak mengurangi nilai program, melainkan menjadi dasar untuk merancang tahap lanjutan yang lebih sistematis.

Agenda evaluasi lanjutan dapat dilakukan melalui pemantauan sederhana setelah program selesai, misalnya dengan mengecek konsistensi penggunaan lembar jadwal harian, catatan target belajar mingguan, atau refleksi peserta mengenai perubahan kebiasaan belajar mereka. Sekolah juga dapat melibatkan guru BK, wali kelas, dan pengurus kelas untuk menguatkan pesan yang sudah disampaikan dalam sosialisasi. Dengan cara ini, keberhasilan program tidak hanya diukur dari nilai kuis, tetapi juga dari munculnya kebiasaan baru yang lebih disiplin. Pendekatan bertahap seperti ini penting karena perubahan perilaku belajar umumnya membutuhkan pengulangan pesan, dukungan lingkungan, dan evaluasi berkelanjutan. Oleh sebab itu, program pengabdian ini bukan titik akhir, melainkan titik awal bagi model intervensi yang lebih matang di masa mendatang.

3.8 Pemaknaan Indikator Prioritas Aktivitas dan Disiplin Belajar

Skor tertinggi pada indikator prioritas aktivitas, yaitu 91%, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah menangkap pesan inti mengenai pentingnya memilah tugas berdasarkan tingkat urgensi dan target waktu. Dalam praktiknya, kemampuan menentukan prioritas menjadi langkah awal yang sangat menentukan keberhasilan manajemen waktu karena pelajar sering kali tidak gagal akibat kurang mampu, tetapi karena tidak mampu memulai dari pekerjaan yang paling penting terlebih dahulu. Hasil ini sejalan dengan Wahidaty (2021) yang menempatkan kesadaran diri sebagai fondasi dari pengelolaan waktu, serta dengan pandangan Mukhtar dan Asnawi (2019) bahwa aktivitas yang terencana cenderung menghasilkan produktivitas yang lebih baik. Pada konteks siswa SMA, pemahaman ini penting karena mereka menghadapi kombinasi

tuntutan akademik, aktivitas sosial, dan penggunaan gawai yang berpotensi menyita perhatian. Dengan demikian, capaian indikator ini dapat dibaca sebagai tanda awal bahwa peserta mulai memahami hubungan antara prioritas, fokus, dan disiplin belajar.

3.9 Prokrastinasi Akademik dan Distraksi Digital

Nilai terendah terdapat pada indikator prokrastinasi sebesar 66%, dan temuan ini justru sangat penting secara analitis karena menunjukkan bahwa menunda pekerjaan masih menjadi kebiasaan yang paling dekat dengan keseharian peserta. Prokrastinasi pada pelajar sering muncul bukan semata-mata karena ketidakmampuan mengerjakan tugas, melainkan karena dorongan untuk mencari kenyamanan instan melalui ponsel, media sosial, atau hiburan digital. Fenomena ini selaras dengan Tamala et al. (2024), Putri et al. (2023), dan Kamaruddin et al. (2023) yang menjelaskan bahwa penggunaan smartphone dan gadget berkorelasi dengan turunnya konsentrasi belajar, berkurangnya motivasi, dan meningkatnya kebiasaan menunda kewajiban akademik. Dalam kegiatan ini, peserta tampak paling responsif saat materi menjelaskan contoh konkret seperti lupa mengerjakan PR karena bermain media sosial atau menunda belajar karena scrolling berulang. Respons tersebut menegaskan bahwa prokrastinasi bukan konsep abstrak bagi mereka, melainkan persoalan nyata yang memerlukan intervensi sederhana namun konsisten, misalnya batas waktu penggunaan gawai, daftar tugas harian, dan komitmen belajar singkat setiap hari.

3.10 Efektivitas Pendekatan Interaktif dan Gamifikasi

Keberhasilan evaluasi tidak lepas dari pendekatan penyampaian yang dibuat interaktif melalui diskusi dan Kahoot. Metode ini memberi ruang bagi peserta untuk tidak hanya mendengar, tetapi juga merespons, berlomba, dan segera melihat hasil pemahaman mereka sendiri. Pendekatan semacam ini relevan dengan karakter pelajar era digital yang terbiasa pada format visual, cepat, dan berbasis umpan balik langsung. Temuan tersebut sejalan dengan Halleyda et al. (2022) dan Pemayun et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan time management menjadi lebih efektif ketika peserta dilibatkan secara aktif dalam proses belajar. Selain itu, Mauliddhia et al. (2023) juga menegaskan bahwa psikoedukasi yang dikemas komunikatif dapat membantu meningkatkan motivasi belajar sekaligus kesadaran manajemen waktu. Dalam kegiatan di SMAN 1 Carenang, antusiasme peserta paling terlihat saat sesi kuis berlangsung; mereka cenderung lebih fokus karena merasa materi yang dipelajari langsung diuji dan dikaitkan dengan pengalaman nyata. Hal ini memperlihatkan bahwa gamifikasi bukan sekadar variasi teknis, tetapi bagian penting dari strategi pengabdian agar pesan edukatif lebih mudah diterima.

3.11 Faktor Pendukung, Hambatan, dan Tindak Lanjut Program

Pelaksanaan program dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, di antaranya dukungan pihak sekolah, keterlibatan peserta yang cukup aktif, serta suasana kelas yang kondusif untuk diskusi. Selain itu, materi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari membuat peserta tidak kesulitan mengaitkan isi sosialisasi dengan pengalaman mereka sendiri. Meskipun demikian, terdapat pula keterbatasan yang perlu dicatat. Waktu pelaksanaan yang relatif singkat menyebabkan penguatan pada semua indikator belum dapat dilakukan secara mendalam, sementara kebiasaan digital peserta yang sudah terbentuk cukup lama membutuhkan tindak lanjut jangka

menengah agar benar-benar berubah. Karena itu, program ini akan lebih efektif apabila diikuti dengan pendampingan sederhana, seperti lembar target harian, komitmen pembatasan gawai saat belajar, atau tantangan belajar terjadwal selama beberapa minggu. Dari sudut pengabdian masyarakat, tindak lanjut seperti ini penting untuk mengubah kegiatan satu kali menjadi proses pembiasaan. Dengan demikian, manfaat program tidak berhenti pada pengetahuan sesaat, melainkan berkembang menjadi praktik belajar yang lebih disiplin, fokus, dan berkelanjutan.



Gambar 3. Dokumentasi penutupan dan foto bersama kepala sekolah dan Wakil Kepala sekolah.

4. Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi peningkatan kesadaran manajemen waktu bagi pelajar di era digital di SMAN 1 Carenang berjalan dengan baik dan menghasilkan pemahaman yang positif dari peserta. Nilai rata-rata Kahoot sebesar 85% serta komposisi 62% sangat baik, 28% baik, dan 10% cukup menunjukkan bahwa peserta telah memahami inti materi, terutama terkait prioritas aktivitas, teknik dasar pengaturan waktu, dan upaya mengurangi distraksi digital. Meski demikian, skor pada indikator prokrastinasi masih menjadi catatan penting karena menunjukkan bahwa kebiasaan menunda pekerjaan masih perlu ditangani melalui pendampingan lanjutan. Program ini pada akhirnya membuktikan bahwa sosialisasi yang dikemas secara interaktif, relevan dengan pengalaman peserta, dan disertai evaluasi gamifikasi dapat menjadi model pengabdian yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Dengan dukungan sekolah dan tindak lanjut yang konsisten, kegiatan ini berpotensi memperkuat budaya belajar yang lebih disiplin, fokus, dan produktif pada pelajar.

Dengan demikian, program pengabdian ini dapat dipandang sebagai langkah awal yang realistis untuk membangun kesadaran manajemen waktu pada pelajar di era digital. Nilai tambah utamanya terletak pada kesesuaian metode dengan karakter peserta, penggunaan evaluasi yang cepat dan menarik, serta fokus pada masalah yang

benar-benar mereka alami sehari-hari. Apabila program ini dilanjutkan secara berkala, sekolah berpeluang membentuk peserta didik yang lebih mampu mengatur prioritas, lebih sadar terhadap distraksi digital, dan lebih disiplin dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Kondisi tersebut sangat penting untuk memperkuat kualitas belajar sekaligus membangun kesiapan siswa menghadapi tuntutan pendidikan yang semakin kompleks.

Secara praktis, kegiatan ini menegaskan bahwa penguatan manajemen waktu pada pelajar tidak cukup dilakukan melalui ceramah singkat, tetapi memerlukan pengulangan pesan, contoh konkret, dan evaluasi yang dekat dengan pengalaman siswa. Kombinasi materi, diskusi, dan kuis interaktif membuat peserta lebih mudah mengingat inti pesan program, terutama pada aspek menentukan prioritas, mengendalikan distraksi digital, dan membangun kebiasaan belajar yang teratur. Karena itu, program serupa layak dijadikan agenda berkelanjutan di sekolah lain yang menghadapi persoalan sejenis, terutama pada lingkungan belajar yang sangat terhubung dengan gawai dan media sosial.

Daftar Pustaka

- Fauziah, S., et al. (2023). Dampak penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar peserta didik. *BELAINDIKA*, 5(1), 21–27. <https://doi.org/10.52005/belaindika.v5i1.100>
- Halleyda, N., Fitriah, S. S., Motik, G. A., & Satria, Y. (2022). Upaya penurunan prokrastinasi akademik siswa melalui pelatihan time management. *Warta LPM*, 25(4), 536–545. <https://doi.org/10.23917/warta.v25i4.913>
- Kamaruddin, I., et al. (2023). Dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. *Journal on Education*, 6(1), 307–316.
- Mauliddhia, S. A., et al. (2023). Upaya meningkatkan motivasi belajar dan manajemen waktu melalui psikoedukasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 212–217. <https://doi.org/10.47065/jpm.v4i2.1237>
- Muktamar, A., & Asnawi, M. (2019). Dasar-dasar manajemen. [Lengkapi kota dan penerbit sesuai buku asli yang dipakai pada laporan PKM].
- Munawaroh, N., Indreswari, H., & Hofifah, Y. (2022). Analisis hubungan manajemen waktu dan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 7(2), 108–118. <https://doi.org/10.17977/um027v7i2p108-118>
- Mujahidin, E., et al. (2022). Konsep manajemen waktu dalam perspektif pendidikan Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 129–148. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2203>
- Pemayun, A. A. G. S. D., Prahassgita, M. S., Wulandari, D. N., & Herlovina, N. K. S. (2024). Pelatihan manajemen waktu pada mahasiswa Psikologi Universitas Udayana. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 7702–7713. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i4.26716>
- Puspita, W. A. (2023). Manajemen waktu berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Karimah Tauhid*, 2(4), 1049–1057. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i4.8879>
- Putri, F. I., et al. (2023). Hubungan kecanduan smartphone dengan prokrastinasi akademik siswa. *Ikhtisar*, 3(2), 237–248.

- Ramly, R. A., & Ayu, S. (2022). Pengaruh media sosial terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Kependidikan Media*, 11(3), 107–119.
- Tamala, N., et al. (2024). Tantangan digital: prokrastinasi akademik dan penggunaan smartphone pada remaja SMA. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 87–94. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.359>
- Wahidaty, H. (2021). Manajemen waktu: dari teori menuju kesadaran diri peserta didik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1880–1889. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1015>
- Zebua, E. K., & Santosa, M. (2023). Pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan kualitas belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2060–2071.
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajar. *Metanoia*, 4(1), 58–70.